



MAMMA BELLEZZA

scopri
il tuo

PUNTO DEBOLE

*Cellulite, pancia
gonfia, cedimenti,
smagliature sono gli
inestetismi più odiati:
è questo il momento
giusto per liberarsene e
"ridisegnare" al più presto
la propria silhouette
in vista dell'estate*

✿ Nei sogni delle donne il corpo è snello, sodo, perfettamente definito. Lo ha confermato una ricerca condotta da Esthelogue su un campione di 1.800 italiane, dalla quale sono emersi con chiarezza gli inestetismi che il mondo femminile vorrebbe cancellare con la bacchetta magica. La cellulite, innanzitutto, cruccio di otto donne su dieci, seguita dai cedimenti, che preoccupano il 75% delle donne, e dai cuscinetti localizzati che stressano il 68% delle intervistate. Via libera dunque a trattamenti snellenti e prodotti rassodanti che aiutino a ridurre, armonizzare e ricompattare il fisico. Da non dimenticare, poi, qualche attenzione mirata a tavola e un po' di movimento per completare l'opera e centrare più facilmente l'obiettivo.

la cellulite

❁ Rimane la preoccupazione principale delle mamme, e delle donne in genere, ma il fattore tempo gioca a favore: cominciando a occuparsi del problema con un certo anticipo è più facile arrivare all'estate con meno ansia e più sicurezza. Per ridurre la buccia d'arancia basta una crema o un gel da mettere tutti i giorni con un leggero massaggio dai piedi alla coscia per stimolare la circolazione e favorire la penetrazione del prodotto.

Centella e caffeina per rimodellare

❁ I principi attivi chiave contro i cuscinetti sono centella asiatica e caffeina: la prima contribuisce a dare elasticità e tono alle vene, contrastando il gonfiore. La caffeina, invece, stimola il drenaggio e favorisce l'eliminazione delle scorie. L'azione di questi principi attivi "classici" può essere potenziata con l'aggiunta di nuovi e altrettanto efficaci elementi, come l'estratto di mangostano dalle proprietà drenanti e tonificanti.



la pancia prominente

❁ Nella ricerca condotta da Esthelogues, la pancia dei desideri è quella di Bar Rafaeli, la splendida modella israeliana dal corpo statuario anche dopo la nascita della figlia. Se è la pancia il punto debole, non si può prescindere da dieta e movimento. Ma se il tempo è poco, al posto dei faticosi esercizi per gli addominali, si può lavorare sul muscolo addominale più profondo: il movimento da ripetere più e più volte al giorno è quello di stare semplicemente immobili su una gamba sola per venti secondi, poi cambiare e ripetere con l'altra.

Alghe per smaltire i grassi

❁ Per ridurre la pancia sono utili i cosmetici snellenti a base di caffeina, fosfatidilcolina e alghe: attivano la lipolisi (il processo di smaltimento dei grassi) e frenano la lipogenesi (il meccanismo inverso di deposito dei lipidi). Spesso si aggiunge anche il gonfiore a rendere più prominente la pancia. Per combatterlo, occorre limitare i cibi che possono fermentare, come i legumi, e i junk food, lo zucchero, il sale, i fritti e le bibite gassate che possono provocare gonfiore. Attenzione anche a mangiare lentamente. Al contrario, se si mangia troppo velocemente si ingoia aria che dilata lo stomaco.



Bere molta acqua ogni giorno per favorire il drenaggio delle scorie



MAMMA BELLEZZA

i cedimenti

Interno cosce e braccia, ma anche glutei e décolleté. Dove la pelle è più sottile e il nutrimento scarso, i cedimenti sono un pericolo reale. In tutte le donne, e in particolare in quelle che hanno appena partorito, il dilatarsi e il rapido svuotarsi dei volumi del corpo può compromettere seriamente la tonicità della cute. Il primo intervento avviene a tavola: indispensabili sono le proteine della carne, del pesce, delle uova e dei legumi, che rinforzano l'impalcatura di sostegno della cute. Importante anche bere almeno un litro di acqua al giorno per mantenere la pelle elastica.

Sostanze naturali per rassodare

Utili contro i cedimenti sono i cosmetici ad azione rassodante, che svolgono molteplici funzioni: idratano in profondità con l'acido ialuronico; nutrono con oli, burri vegetali e acidi grassi, ristrutturando il mantello idrolipidico; rafforzano e proteggono le fibre elastiche con sostanze naturali, come bava di lumaca, alghe, peptidi di derivazione vegetale ed estratti di erica e di zenzero; arginano la perdita di tono con vitamine e antiossidanti. Vanno usati regolarmente: meglio due volte al giorno per uno-due mesi.

Acido Ialuronico Crema Corpo Idratazione Intensa
Una combinazione di tre acidi ialuronici a basso, medio e alto peso molecolare per incrementare la compattezza della cute. **L'Erbolario**, erboristeria, 200 ml, € 23.



LA CURA DEL FREDDO

Un toccasana tonificante per i tessuti rilassati è rappresentato dalla doccia alternata, caldo-freddo: basta indirizzare il getto sui punti interessati dai cedimenti, spostandolo sempre dal basso verso l'alto per stimolare la circolazione venosa di ritorno. In alternativa funzionano bene anche le spugnature fredde, passando sulla zona una spugna morbida immersa in un catino con acqua e ghiaccio.

le smagliature

Le smagliature sono uno degli inestetismi più frequenti nelle neomamme. Se l'azione di prevenzione non è stata efficace, ventre, fianchi e décolleté sono segnati da una ragnatela di striature più o meno evidenti.

Oli e burri per ristrutturare

Le formule anti-smagliature, ricche di oli e burri vegetali, hanno una decisa azione elasticizzante, nutriente e riparatrice che aiuta a

"rinsaldare" gli strappi per rendere meno evidenti i segni quando sono ancora arrossati: è in questa fase infatti che hanno buone possibilità di sparire. Anche in questo caso serve un'applicazione costante, una volta al giorno almeno, massaggiando il prodotto a lungo affinché penetri in profondità. Se le smagliature hanno già assunto un colore chiaro - segno che lo strappo è diventato ormai una cicatrice profonda del tessuto - occorrono formulazioni urto ad alta concentrazione di principi attivi ristrutturanti, da applicare due volte al giorno per almeno tre mesi.

Bio-Oil
Regala nutrimento ed elasticità ai tessuti grazie alla combinazione di calendula, rosmarino, camomilla, lavanda, che aiutano a contrastare smagliature e cedimenti. **Bio-Oil**, farmacia, 125 ml, € 19,95.



Hydrافusion
Un gel-crema fresco e di rapida penetrazione: idrata, rassoda e migliora il profilo della figura. Si può usare anche in gravidanza e durante l'allattamento. **Rilastil**, farmacia, 400 ml, € 35.



Shower Slim Anticellulite Sotto la doccia
Si usa sotto la doccia: ricco di principi attivi bio, olio di cartamo, mate e tè verde, edera, sambuco, centella e rusco, rimodella e drena. **Iodase**, farmacia, 220 ml, € 19,90.

SI

affiancare alle
cure cosmetiche
qualche esercizio
di ginnastica
per tonificare
i muscoli

OCCRIO AL PORTAMENTO

✿ Schiena eretta, testa alta e movimenti fluidi. Camminare con eleganza spesso può fare più di un bell'abito. Basti pensare alle modelle. Meglio allora lasciare da parte i timori e sforzarsi di aprire bene le spalle e raddrizzare la colonna. E se le spalle sono un po' curve, si può fare spesso questo esercizio: braccia lungo i fianchi, palmi delle mani rivolti indietro, eseguire piccole spinte indietro come per spostare un oggetto ingombrante.

di Alberta Maschera
consulenza della professoressa Gabriella
Fabbrocini, dermatologa, professore
associato all'Università Federico II di
Napoli e presidente dell'Associazione
donne dermatologhe italiane

Huile Sèche Minceur Relaxante
Leggero, setoso, con estratti di semi di pepe rosa e di corallo vegetale marino, attiva il rilascio dei lipidi e ne frena l'accumulo. L'Happy Skin aiuta ad allentare lo stress dando benessere. LPG, istituto, 150 ml, € 46.



Kiločal Rimodella Pancia&Fianchi
Unisce il LipoRimodexin Complex con bioflavonoidi e vitamina E per un intervento mirato, snellente e rassodante che aiuta a rimodellare con efficacia i punti critici.
Pool Pharma, farmacia, 150 ml, € 33.

bimbisani&belli 87